

---

## **Pestbeleid**

### *Basisschool Hertog Karel*

---



#### ***inleiding:***

Als school werken wij aan een duidelijk pestbeleid waarin iedereen zich kan vinden. Hiervoor is het noodzakelijk dat alle betrokken partijen (ouders, leerkrachten, directie, zorgteam en leerlingen) op de hoogte zijn van de procedure. Alle partijen moeten weten hoe pesten wordt aangepakt binnen onze school, iedereen moet weten dat wij pesten niet tolereren en zeker niet aan ons willen laten voorbijgaan. Om die redenen hebben wij een duidelijk anti-pestbeleid ontwikkeld.

#### ***verschil plagen - pesten:***

Als je geplaagd wordt, kun je altijd terugplagen. Daar ontstaan geen problemen van. Plagen is niet gemeen, plagen is voor alle partijen grappig. Om plagen kun je lachen, niet iedere keer dezelfde is aan de beurt. Plagen is ook meestal 1 tegen 1 en is makkelijk te stoppen.

Het is niet zo dat je met plagen niet op hoeft te letten. Als dezelfde persoon lang of veel geplaagd wordt, dan kan het zijn dat de ontvanger het niet meer leuk vindt. En dan is het pesten geworden. Soms wordt de vraag gesteld is het nu plagen of pesten, daar is maar 1 antwoord op. De ontvanger bepaalt of het plagen of pesten is. De zender kan het nog net zo leuk bedoeld of gezegd hebben, de ontvanger bepaalt.

Bij pesten is de sfeer juist niet positief en er is altijd sprake van meer tegen 1. Er is sprake van een machtsverschil, het slachtoffer is niet in staat tegen de sterkere partij (pestkop met meelopers) te verweren. Pesten is altijd gemeen bedoeld en het kan niet in je eentje worden gestopt.

De verschillen tussen plagen en pesten in een overzicht

#### **plagen**

- gebeurt af en toe
- onschuldig, met humor, niet gemeen
- is te verdragen
- één tegen één – op gelijke voet
- niet systematisch
- wisselend slachtoffer
- korte duur en ongepland
- de groep blijft zichzelf

#### **pesten**

- gebeurt vaak en lang
- berekend: doelbewust en gepland
- doel = kwetsen
- één tegen allen – vorming van kliekjes
- gebeurt vaak door dezelfde personen
- verregaande gevolgen – moeilijk herstel
- groep deelt in de klappen en verandert

Belangrijk om te onthouden: ruzie maken en plagen kan. Het helpt kinderen om hun sociale vaardigheden te ontwikkelen. Op deze manier leren ze: omgaan met agressie, onderhandelen, problemen oplossen,... Zo zoeken de kinderen hun positie binnen de groep. Wanneer er op regelmatige basis eenzelfde kind geveiseerd wordt, pijn gedaan wordt dan is er duidelijk een ongelijke strijd en kan dit uitmonden in pesten.

### ***preventief handelen:***

Op school proberen we ernaar te streven dat elk kind zich goed voelt, we creëren een positief en veilig schoolklimaat.

Elke klas werkt bij ons aan een positieve klassfeer. De leerkrachten zorgen ervoor dat de leerlingen zich goed voelen in de klas en op de speelplaats. Zowel in de klas als op de speelplaats zijn er duidelijke regels opgesteld die visueel zichtbaar zijn. Om de sociale vaardigheden van de kinderen te ontwikkelen worden er verschillende leuke activiteiten georganiseerd (praatronde, activerende werkvormen, kringgesprekken,...). In de derde graad van de basisschool wordt er een toelichting gegeven rond "safe internet" gebruik. Ook hier wordt er ruimte vrijgemaakt om te praten rond pesten op internet. Verschillende klassen werken rond "anders is niet gek".

Op schoolniveau werken wij met Toeka. Toeka is een speels programma dat sociale vaardigheden stimuleert bij kinderen van de eerste kleuterklas tot en met het zesde leerjaar. Toeka wil kinderen laten stilstaan bij hun houding, hun denken en hun gedrag op sociaal vlak.

Tijdens de speeltijden wordt er gericht toezicht gehouden door de leerkrachten. Zij geven gehoor aan de kinderen wanneer ze zich niet goed voelen in hun vel. Om de verveling bij de kinderen tegen te gaan en zo het pesten te beperken worden er tal van initiatieven genomen:

- In onze vestiging te Langveld wordt er gewerkt met een speelhuisje: hier kunnen leerlingen materiaal ontlenen om te spelen tijdens de speeltijden
- Verder kunnen de leerlingen gebruik maken van de speeltoestellen en de geveerde spelletjes op de speelplaats (fietsparcours, hinkelspel, glijbaan, twister,...)
- In Putkapel is er ook een heemtuin waarin de kinderen op droge dagen mogen spelen (kampen bouwen, winkeltje spelen, toneel,...)
- Op zonnige dagen wordt er af en toe muziek gespeeld: kinderen kunnen dan dansen op de muziek

## ***no-blame methode:***

Ondanks alle preventieve maatregelen kunnen we het pesten op school niet volledig vermijden. Een succesvolle methode in het aanpakken van pestgedrag is de no-blame aanpak. Deze aanpak volgt een zeven stappen procedure die een leerkracht of een andere begeleider kan toepassen nadat pesten werd vastgesteld of gemeld.

### stap 1: een gesprek met het slachtoffer

- Vraag algemene informatie, geen details over wat er juist gebeurd is.
- Vraag naar de beleving en gevoelens van het slachtoffer.
- Leg de aanpak uit, leg daarbij de nadruk op het niet-bestrafende aspect, vraag toestemming.
- Bespreek samen de namen om de groep samen te stellen.
- Vraag wat je WEL of NIET mag vertellen over de belevingen van het slachtoffer.
- Vraag eventueel naar een verhaal of een tekening over het gevoel van het slachtoffer.
- Geef aan dat je steeds bereikbaar bent voor het slachtoffer.

### stap 2: een groep wordt samengeroepen

- Een groep wordt samengesteld bestaande uit de pesters, meelopers, vrienden en/of positief ingestelde jongeren.
- Het slachtoffer is niet aanwezig bij deze bijeenkomst. Dit kan de probleemoplossende aanpak bemoeilijken.

### stap 3: leg het probleem uit

- Vertel de groep dat je een probleem hebt.
- Gebruik eventueel het verhaal of de tekening van het slachtoffer.
- Praat niet over details van gebeurtenissen.
- Beschuldig niemand.
- Maak duidelijk dat er een probleem is dat moet opgelost worden.

### stap 4: deel de verantwoordelijkheid

- Zeg duidelijk dat er niemand in de problemen zit of gestraft wordt.
- Elk groepslid kan bijdragen aan de oplossing.
- De groepsleden hebben het meeste contact met het doelwit en dus de beste kansen om het pesten te stoppen.

### stap 5: vraag naar de ideeën van elk groepslid

- Aanvaard alle positieve voorstellen (niets doen is ook een positief voorstel!).
- Vraag om de voorstellen concreet te maken, 'Hoe ga je dat doen?'
- Heb aandacht voor 'ik-taal', wees niet tevreden met algemene uitspraken.
- De intenties kunnen opgeschreven worden.

### stap 6: laat het aan hen over

- Leg de verantwoordelijkheid bij de groep, zij alleen kunnen het probleem oplossen.
- Bedank hen en geef hen duidelijk vertrouwen.
- Vertel dat je hen na een week individueel wil spreken (blijf bereikbaar).

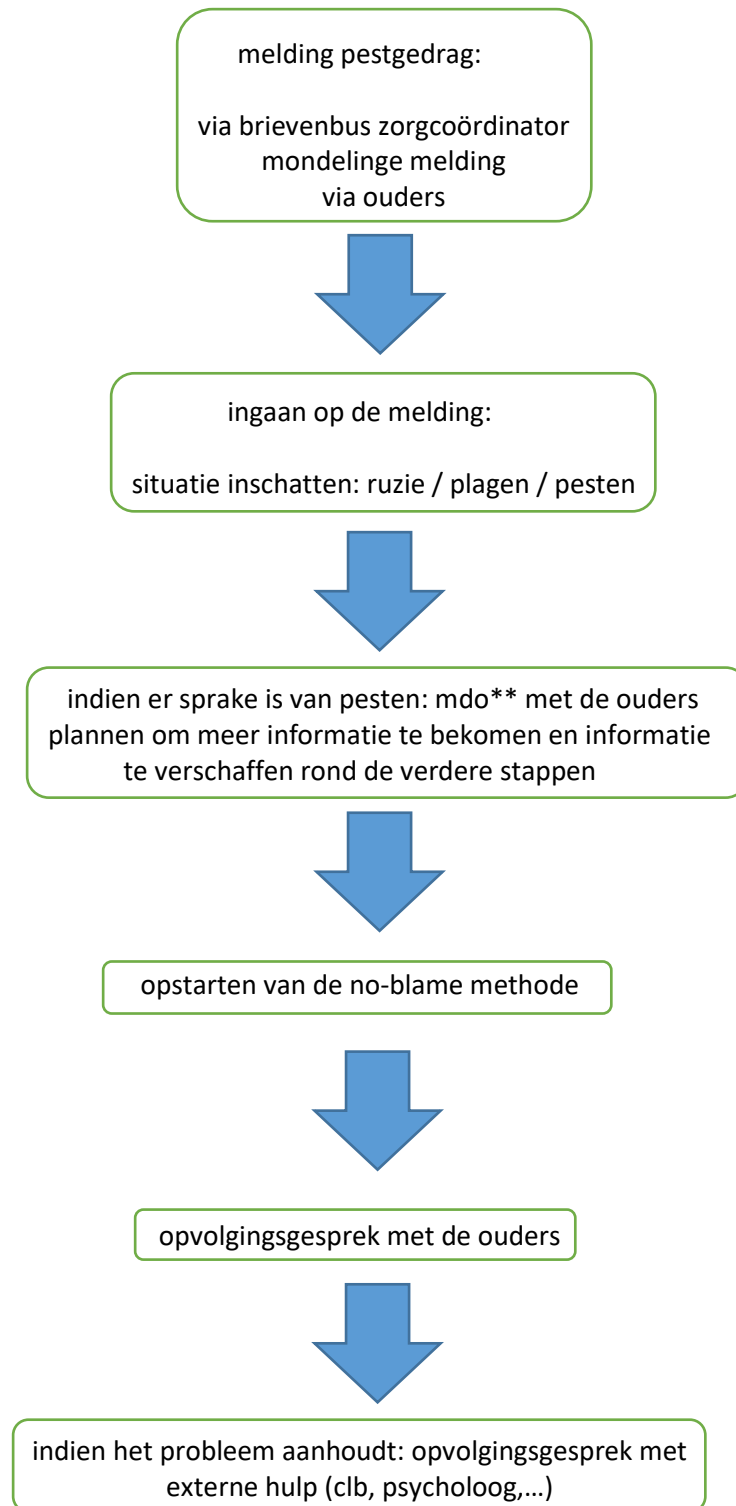
### stap 7: spreek hen opnieuw

- Laat elk lid afzonderlijk vertellen over zijn of haar bijdrage.
- Gebruik de kernvragen: hoe is het nu, is het gestopt, ben je tevreden, ... ?
- Indien het slachtoffer niet helemaal tevreden is kan de procedure herhaald worden.

### ***externe hulp:***

Indien de no-blame methode geen effect lijkt te hebben, kan de school overschakelen op externe hulp. Deze externe hulp kan geboden worden door clb, psycholoog,...

**stappenplan bij pesten:**



## ***tips tegen pesten:***

### **Tips tegen pesten voor kinderen zelf:**

- Zoek naar een manier om duidelijk te maken dat je gepest wordt. Houd het niet geheim, hoe lastig dat ook is.
- Ga naar de vertrouwenspersoon (juf of meester) op school. Als je buiten school gepest wordt, neem dan contact op met bv. je sportleraar
- Vertel het je ouders, schrijf het desnoods op een briefje, stuur een e-mail, maar vertel het!
- Als je graag je verhaal wilt doen maar bang bent dat mensen om je heen zich ermee gaan bemoeien en het erger maken, bel dan de kindertelefoon of chat met de kindertelefoon
- Bezoek forums op internet en vertel je verhaal (anoniem) daar. Je kunt veel steun hebben aan anderen
- Besef dat niemand ooit recht heeft om iemand anders te pesten. Er kan nooit een aanleiding zijn waarom mensen gemeen tegen elkaar mogen zijn
- Neem je eigen probleem serieus. Pesten is ingrijpend en heeft gevolgen. Doe niet of er niks aan de hand is
- Oefen je lichaamshouding. Ongewild zul je in elkaar gedoken zijn en je proberen onzichtbaar te maken. Oefen in veilige situaties met je lichaamshouding. Ga rechtop staan en probeer dit bewust vol te houden. Je uitstraling helpt pesten voorkomen
- Deze tip is wat moeilijker: niemand heeft het recht om gepest te worden om kleding, haar of wat dan ook. De realiteit is echter wel dat kleding en je uiterlijk bijdragen aan de kans om gepest te worden. Natuurlijk moet je jezelf trouw blijven, maar overweeg of het helpt om bv. merkkleding te dragen. Uiteindelijk verandert dit niet hoe je bent, maar kan het je leven makkelijker maken.

### **Tips tegen pesten, info voor ouders:**

- Roep geen dingen als "je bent wie je bent", "je moet meer voor jezelf opkomen", "je moet ze gewoon eens slaan" en meer van dat soort goedbedoelde maar compleet zinloze adviezen. Immers, als het kind in staat zou zijn dit allemaal te doen, zou het probleem er waarschijnlijk niet zijn
- Luister, luister en luister. Ren niet op hoge poten naar school, geef niet de hele tijd adviezen, maar geef je kind de ruimte het verhaal te vertellen. Lukt vertellen niet, zoek dan een andere manier, desnoods per e-mail.
- Hoor je kind niet helemaal uit. Als ouders is het heftig om te horen dat je kind gepest wordt, maar je kind heeft er geen baat bij om elk detail te moeten vertellen. Vaak is dit te moeilijk
- Toon begrip, liefde en zorg dat je er bent om je kind te troosten
- Werk samen met je kind een plan uit om het pesten op te laten houden. Luister hierbij heel goed naar wat je kind wil.
- Er zijn veel trainingen en mogelijkheden om pesten op te lossen. Ook contact met school is hierbij superbelangrijk.

**Tips tegen pesten, info voor leraren:**

- Grijp in als een kind gepest wordt. Niet 1 keer, maar elke keer dat je ziet of merkt dat een kind gepest wordt
- Leg het programma van je les stil. Haal desnoods een intern begeleider erbij om met de klas te praten
- Neem de tijd voor het gepeste kind en de pesters.
- Heb niet de illusie dat 1 gesprek het probleem oplost. Zorg dat andere leraren op de hoogte zijn en dat het kind extra in de gaten gehouden wordt om stiekem pesten te voorkomen
- Besteed tijd aan pesten in het algemeen
- Wees heel duidelijk in het feit dat pesten niet getolereerd wordt en dat het pestprotocol aangehouden wordt
- Licht ouders in als dit na overleg met het kind een goede oplossing is.

( <http://www.gedragsproblemen-kinderen.info/> )

